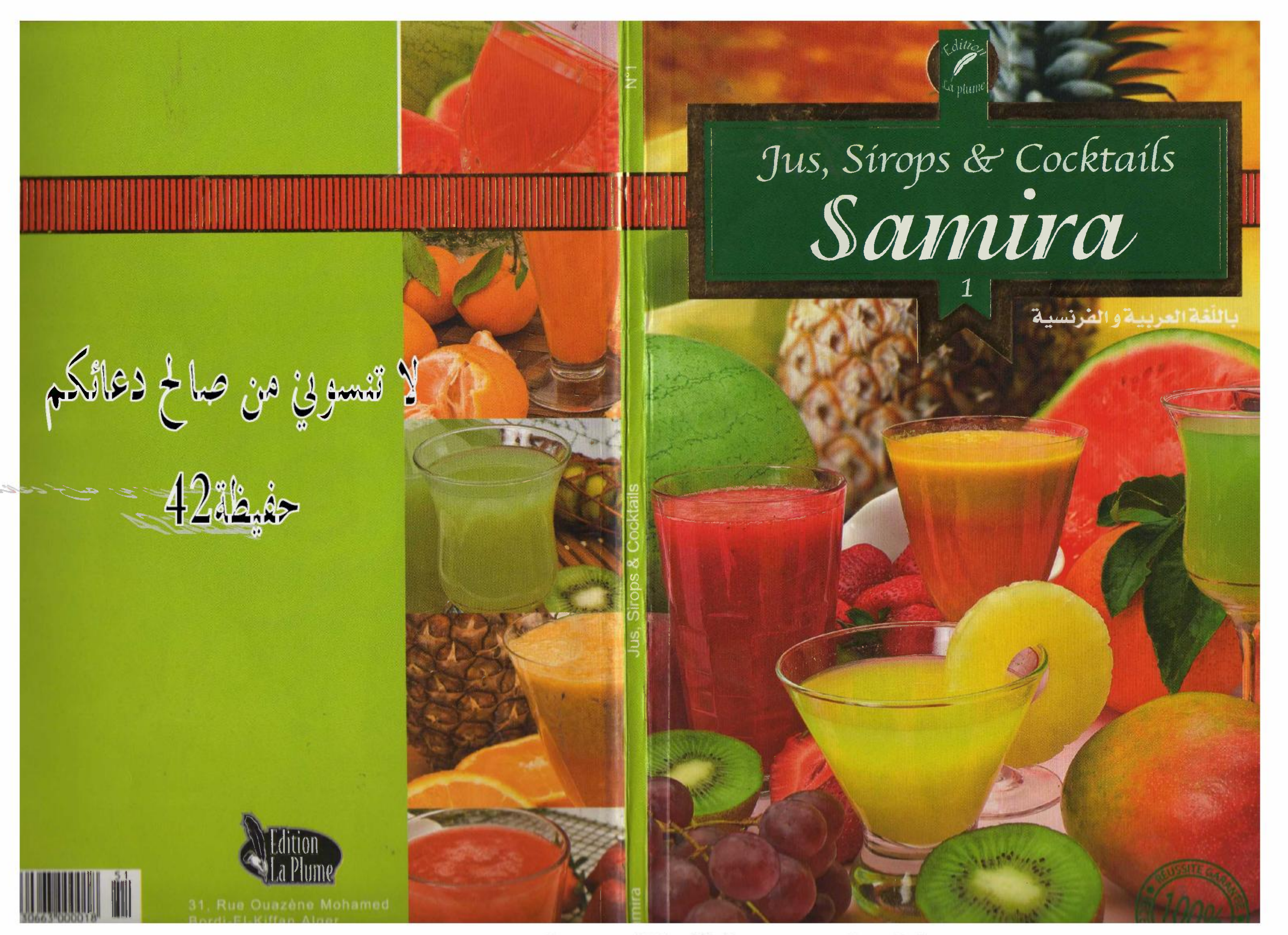

Edition La plume
Jus, Sirops & Cocktails
Samira
1
باللغة العربية و الفرنسية
N°1
Jus, Sirops & Cocktails
لا تنسوني من صالح دعائكم
حفيظة42
Edition La Plume
31, Rue Ouazène Mohamed




عصير و كوكتيل
Jus et cocktails






حليب مخفوق
Laits frappés

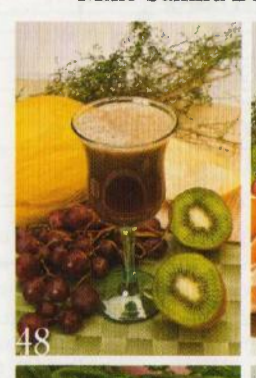
سموتي
Smoothie

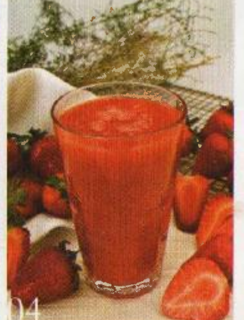
مشروبات جامدة
Boissons glacées

Remarque : la photo correspond à la première recette, la deuxième est une autre proposition.

مشروبات غازية
Boissons gazeuses

Création & Réalisation
Mme Samira Bézaouia Sadek





Guide Express



Fruits, Légumes et condiments	Poids ou quantité (non épluché)	Poids ou quantité épluché(s)	Jus recueilli (en ml)	Matériel utilisé
Ananas		entre 200 et 250 g	100 ml	centrif.
Banane	1 (120 g) + 100 ml d'eau		220 ml	mixeur
Cerise (griotte)		200 g de cerises dénoyautées	60 ml	centrif.
Citron jaune	1 (170 g)		80 ml	presse-agrumes
Citron vert	1 (60 g)		30 ml	presse-agrumes
Clémentine	1 (entre 80 et 100 g)		30,5 ml	presse-agrumes
Fraise	220 g + 20 ml d'eau		210 ml	mixeur
Kiwi	2		40 ml	centrif.
Mangue	1 (470 g)	300 g + 300 ml d'eau	550 ml	mixeur
Orange	1 (300 g)		130 ml	presse-agrumes
Pamplemousse	1 (400 g)		220 ml	presse-agrumes
Poire	1 (300 g)		100 ml	centrif.
Pomme	1 (180 g)		100 ml	centrif.
Pomme verte	1 (250 g)		140 ml	centrif.
Betterave (cuite)	200 g		50,5 ml	centrif.
Carotte	2 carottes (250 g)		150 ml	centrif.
Céleri		250 g	60 ml	centrif.
Concombre	250 g		170 ml	centrif.
Gingembre		20 g	20 ml	centrif.
Tomate	3 tomates (520 g)		150 ml	centrif.



Les Fruits et Les Saisons



Fruits	Saison
Abricot	de mi-juillet à mi-août
Ananas (des Antilles)	de mai à août
Banane	toute l'année
Cerise	de mi-juin à mi-juillet
Citron	de novembre à mars
Clémentine	d'octobre à décembre
Fraise	de juin à septembre
Kiwi de France	de novembre à mars
Melon	de juillet à août
Orange	d'octobre à mars
Pamplemousse	de novembre à mars
Pastèque	d'août à octobre
Pêche	de juillet à septembre
Poire	d'août à décembre, selon les espèces
Pomme	d'août à décembre, selon les espèces
Raisin	de septembre à octobre
Tomate	de juillet à octobre

L'eau : votre principale boisson, doit impérativement être de qualité irréprochable, pour allonger vos boissons, préparer votre jus, évitez l'eau du robinet, car elle est souvent additionnée de chlore et de calcaire (à moins que vous ne possédiez un filtre) et choisissez une eau minérale peu minéralisée.
Pour certains cocktails, nous vous recommandons d'utiliser une eau gazeuse qui donnera une touche d'originalité à vos boissons.
Pour obtenir des résultats satisfaisants, nous vous conseillons d'utiliser l'eau minérale gazeuse ou plate « Mouzaïa » ou « Ben Haroun ».









Jus de fraise



عصير الفراولة

Ce jus est indiqué pour les adolescents, il aide à nettoyer la peau de l'intérieur et réduit l'apparition des points noirs (comédons). Ainsi la fraise est riche en vitamine C et le concombre agit comme diurétique et dépuratif.

ينصح بهذا العصير للمراهقين، فهو يساعد على تنظيف البشرة من الداخل وينقص من ظهور النقاط السوداء .كما أن الفراولة غنية بالفيتامين C ، أما الخيار فهو مدرّ للبول ومصفّي.

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 500 gr de fraises fraiches équeutées.
- 2 concombres hachés
- 250 ml d'eau minérale plate (Mouzaïa)

1. Faire passer la fraise et le concombre dans la centrifugeuse.
2. Allonger d'eau minérale plate.
3. Servir aussitôt.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 500 غ فراولة طازجة منزوعة الأذناب
- 2 حبات خيار مقطع
- 250 مل ماء معدني (موزاية)

1. مرري الفراولة و الخيار في السانتريفيجوز.
2. حللي بالماء المعدني .
3. قدميه في الحين.

Smoothie aux fraises

سموتي بالفراولة

Les fraises contiennent une substance qui ressemble à l'aspirine et qui calme la douleur et si vos fraises manquent de saveur, servez-vous de yaourt aux fraises.
Comme base générale, les fraises sont mixées avec le lait ou l'eau en ajoutant le sucre et pour obtenir un smoothie, mixer le mélange avec des glaçons.

تحتوي الفراولة على مادة شبيهة بالأسبرين و التي تسكن الأوجاع، و إذا كان هناك نقص في طعم الفراولة أضيفي ياغورت بالفراولة. كقاعدة عامة ترحى الفراولة مع الحليب أو الماء مع إضافة السكر و للحصول على سموتي، يرحي الخليط مع مكعبات الجليد.

Pour obtenir 1 litre et 250 ml (5 verres)

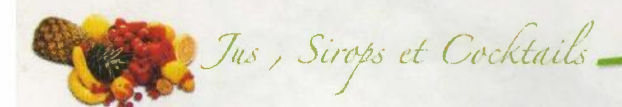
- 250 gr de fraises fraîches équeutées
- 750 ml de lait
- 250 gr de yaourt aux fraises

1. Faire passer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtention d'un mélange lisse et bien mousseux.

للحصول على 1 لتر و 250 مل (5 كؤوس)

- 250 غ فراولة طازجة منزوعة الأذناب
- 750 مل حليب
- 250 غ ياغورت بالفراولة

1. مرري كل المقادير في الخلاط حتى الحصول على مزيج أملس و جد رغوي .





Jus de citron, lait et vanille



عصير الليمون، الحليب و الفانيليا

Pour obtenir 1 litre et 250 ml (5 verres)

- 1 litre d'eau minérale plate (Mouzaïa)
- 2 citrons
- 1 C. à café d'extrait de vanille
- 150 gr de sucre cristallisé
- 2 C. à soupe de lait

للحصول على 1 لتر و 250 مل (5 كؤوس)

- 1 لتر ماء معدني (موزاية)
- 2 حبات ليمون
- 1 ملعقة صغيرة نكهة الفانيليا
- 150 غ سكر مسحوق
- 2 ملعقة كبيرة حليب

1. Presser le citron et mélangez-le avec l'eau.
2. Ajouter le sucre et la vanille, verser le lait et bien mélanger.
3. Mettre dans une carafe et laisser refroidir dans le réfrigérateur.

1. أعصري الليمون و اخلطيه مع الماء .
2. أضيفي السكر و الفانيليا، أفرغي الحليب و اخلطي جيداً .
3. ضعيه في غرّافة و اتركيه يبرد في الثلاجة .

Jus de citron

عصير الليمون

Pour obtenir 1 litre et 250 ml (5 verres)

- 1 litre d'eau minérale gazeuse ou plate (Mouzaïa)
- 3 citrons
- 130 gr de sucre en morceaux



للحصول على 1 لتر و 250 مل (5 كؤوس)

- 1 لتر ماء معدني غازي أو غير غازي (موزاية)
- 3 حبات ليمون
- 130 غ سكر قطع

1. Verser l'eau dans une carafe.
2. Laver et essuyer bien un citron, frotter les morceaux de sucre sur l'écorce de ce dernier puis jetez-les dans l'eau.
3. Ajouter le jus des trois citrons, bien mélanger jusqu'à ce que le sucre fond complètement.
4. Servir dans un tumbler garni de glaçons.

1. أفرغي الماء في غرّافة.
2. إغسلي ليمونة و امسحيها جيداً، حكي قطع السكر على قشرة هذه الأخيرة ثم ارمي بها في الماء.
3. أضيفي عصير الليمونات الثلاث، أخلطي جيداً حتى يذوب السكر كليا .
4. قدميه في طاس به مكعبات من الجليد.

Jus de carotte



عصير الجزر

Ce jus est très économique. Il est indiqué pour les gens qui souffrent du syndrome de la fatigue chronique, les carottes renforcent le système immunitaire et fournissent du bêta-carotène. Alors que le citron stimule la vésicule biliaire et le fonctionnement hépatique.

هذا العصير إقتصادي جداً. ينصح به للأشخاص الذين يعانون من أعراض التعب المزمن، فالجزر يقوّي المناعة ويمنح البيتاكاروتين .في حين أن الليمون يقوي المرارة و العمل الكبدي.

Pour obtenir 5 litre (20 verres)

- 1 kg de carottes
- 500 gr de citrons ou d'oranges (selon le goût)
- 2 pots de yaourt aromatisé de fraise
- Sucre cristallisé (selon le goût)
- 5 litres d'eau minérale (Mouzaïa)

للحصول على 5 لتر (20 كأس)

- 1 كغ جزر
- 500 غ ليمون أو برتقال (حسب الذوق)
- 2 علبة ياغورت بعطر الفراولة
- سكر مسحوق (حسب الذوق)
- 5 لتر ماء معدني (موزاية)

1. Peler les carottes puis faites-les cuire à la vapeur.
2. Dans un mixeur électrique, bien mélanger les carottes, le yaourt, le jus de citron ou d'orange. Ajouter le sucre puis allonger avec l'eau.
3. Si vous voulez obtenir un jus épais, utilisez 3 litre d'eau et si vous voulez que le jus soit liquide, utilisez 5 litre d'eau.

1. قشري الجزر ثم اطهيه بالبخار .
2. في خلاط كهربائي ، أخلطي جيداً الجزر، الياغورت، عصير الليمون أو البرتقال .أضيفي السكر ثم حلليه بالماء .
3. إذا أردتي الحصول على عصير عاقد ، إستعملي 3 لتر ماء و إذا أردتي أن يكون العصير سائلا، إستعملي 5 لتر ماء.

Cocktail multifruits

كوكتيل بالفواكه

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 200 ml de jus d'orange
- 200 ml de jus de citron
- 200 ml de jus d'ananas
- 200 ml de jus de raisin noir
- 100 ml de sirop de framboise, grenadine ou fraise
- 1 banane

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 200 مل عصير البرتقال
- 200 مل عصير الليمون
- 200 مل عصير الأناناس
- 200 مل عصير العنب الأسود
- 100 مل شراب التوت الغابي، الرمان أو الفراولة
- 1 حبة موز

1. Dans un tumbler garni de glace, mélanger le jus d'orange, de citron, d'ananas, de raisin noir et le sirop.
2. Couper la banane en rondelles, mettre dans les quatre verres puis arroser dessus le cocktail de fruits.

1. في طاس به ثلج، أخلطي عصير البرتقال ، الليمون ، الأناناس، العنب الأسود و الشراب .
2. قطعي الموز إلى دوائر، ضعيه في الكؤوس الأربعة ثم اسقي عليه كوكتيل الفواكه.





Jus de banane et grenadine



عصير الموز و شراب الرمان

Pour obtenir 1 litre (4verres)
- 2 bananes
- 1 litre de lait
- 3 C. à soupe de grenadine
- 3 C. à soupe de sucre cristallisé

1. Peler les bananes puis coupez-les en rondelles.
2. Dans un mixeur électrique, mélanger bien les bananes, le lait, la grenadine et le sucre jusqu'à obtention d'un jus.

للحصول على ا لتر (4 كؤوس)
- 2 حبات موز
- ا لتر حليب
- 3 ملاعق كبيرة شراب الرمان
- 3 ملاعق كبيرة سكر مسحوق

1. قشري الموز ثم قطعيه إلى دوائر.
2. في خلاط كهربائي ، أخلطي جيداً الموز، الحليب، شراب الرمان و السكر حتى الحصول على عصير .

Smoothie au chocolat et à la banane

سموتي بالشكلاطة و الموز

Cette boisson est indiquée pour les adolescents, car elle est énergisante. Elle est riche en glucides, calcium, potassium et vitamine E.

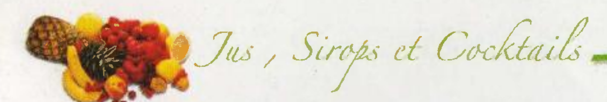
ينصح بهذا المشروب للمراهقين، لأنّه يمنح الطاقة .فهو غني بالغلوسيدات ، الكالسيوم ، البوتاسيوم و الفيتامين E.

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 3 bananes moyennes pelées et hachées
- 500 ml de lait
- 15 ml de cacao en poudre

1. Dans un mélangeur, faire passer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un jus lisse.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 3 حبات موز متوسطة مقشرة و مقطعة
- 500 مل حليب
- 15 مل كاكاو مسحوق

1. في خلاط ، مرري كل المقادير حتى الحصول على عصير أملس.





Jus de citron et de menthe fraîche



عصير الليمون و النعناع الطازج

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 250 ml de jus de citron
- 3 C. à soupe de sucre cristallisé
- 30 feuilles de menthe fraîche
- 750 ml d'eau minérale gazeuse (Mouzaïa)



للحصول على 1 لتر (4كؤوس)

- 250 مل عصير الليمون
- 3 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- 30 ورقة نعناع طازج
- 750 مل ماء معدني غازي(موزاية)

1. Dans un tumbler, verser le jus de citron et le sucre, ajouter les feuilles de menthe puis écrasez-les à l'aide d'une cuillère.
2. Ajouter des glaçons puis allonger avec l'eau minérale gazeuse.
3. Vous pouvez décorer le verre avec une demie tranche de citron et quelques feuilles de menthe.
4. Servir frais.

1. في طاس، أفرغي عصير الليمون و السكر ، أضيفي أوراق النعناع ثم اسحقيها بواسطة ملعقة.
2. أضيفي مكعبات من الجليد ثم حللي بالماء المعدني الغازي.
3. يمكنك تزيين الكأس بنصف شريحة ليمون و أوراق نعناع .
4. يقدم بارداً.

Sirop de citron

شراب الليمون

Pour obtenir 1 litre
Temps de cuisson : 20 mn

- 1 litre de jus de citron (20 citrons)
- 2 kg de sucre cristallisé
- 1 verre de zeste de citron

Suivez la même façon pour préparer le sirop d'orange.

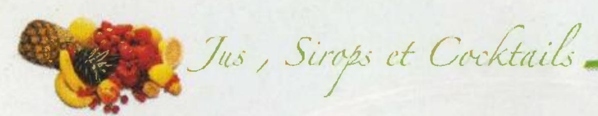
للحصول على 1 لتر
مدة الطهي: 20 دقيقة

- 1 لتر عصير الليمون (20 حبة ليمون)
- 2 كغ سكر مسحوق
- 1 كأس قشور الليمون

إتبعي نفس الطريقة لتحضير شراب البرتقال.

1. Râper d'abord les citrons, puis pressez-les jusqu'à obtenir la quantité de jus nécessaire.
2. Versez-le dans une casserole, ajouter le sucre et les zestes et amener doucement à ébullition.
3. Laisser bouillir pendant 15 mn, puis retirer du feu et remuer régulièrement jusqu'à ce que la préparation soit froide. Filtrer et mettre en bouteilles.

1. أبشري أولاً الليمون، ثم اعصريه حتى تتحصلي على كمية العصير اللازمة.
2. أفرغيه في قدر صغيرة، أضيفي السكر و القشور و ضعيه برفق على النار حتى الغليان.
3. أتركيه يغلي مدة 15 دقيقة ، ثم انزعيه عن النار و حركي بإنتظام حتى يبرد الخليط .صفيه و ضعيه في قارورات.





Jus d'orange et d'épinard



عصير البرتقال و السبانخ

L'orange contribue à abaisser le taux de Cholestérol du sang. Ce jus est très riche en acide folique (B8), vitamine B6, calcium et vitamine A.

يساهم البرتقال في خفض نسبة الكولستيرول في الدم. هذا العصير غني جداً بحامض الفوليك (B8) ، الفيتامين B6، الكالسيوم و الفيتامين A.

Pour obtenir ½ litre (2verres)
- 3 grosses oranges
- 150 gr d'épinard frais
- Un morceau de gingembre frais (de 12 mm de long)
- 1 ou 2 branches de romarin frais

للحصول على ½ لتر(كاسين)
- 3 حبات برتقال كبيرة
- 150 غ سبانخ طازجة
- قطعة سكنجبير طازج(طولها 12 مم)
- عرف أو عرفين إكليل طازج

1. Peler les oranges et coupez-les.
2. Faire passer les oranges, les épinards, le gingembre et les feuilles de romarin dans la centrifugeuse pour obtenir un jus.
3. Servir aussitôt.

1. قشري البرتقال و قطعيه .
2. مرري البرتقال ، السبانخ، السكنجبير و أوراق الإكليل في السانتريفيجوز للحصول على عصير.
3. قدميه من الحين.

Jus d'orange et de gingembre

عصير البرتقال و السكنجبير

Dans ce jus, le gingembre contribue à stimuler la circulation sanguine, cependant l'orange et le cantaloup contiennent de la vitamine A et C qui renforce le système immunitaire. La peau blanche de l'orange protège des virus et des bactéries, pour cela il faut en laisser le plus possible en pelant le fruit.

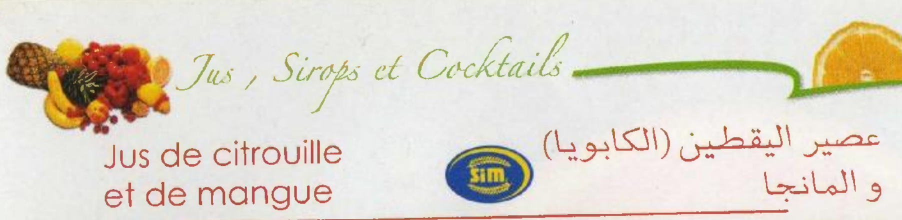
يساهم سكنجبير في هذا العصير على تقوية الدورة الدموية ، أما البرتقال و الكانتالو فيحتويان على الفيتامين A و C اللذان يقويان المناعة. تحمي القشرة البيضاء للبرتقال من الفيروسات و البكتيريا، لذلك يجب ترك أكبر كمية ممكنة فيها عند تقشير الفاكهة .

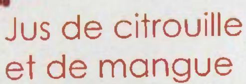
Pour obtenir 1 litre (4 verres).
- 4 oranges pelées et hachées
- 1 cantaloup pelé, épépiné et haché
- Un morceau de gingembre de 12 mm de long

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 4 حبات برتقال مقشرة و مقطعة
- 1 كانتالو مقشرة منزوعة البذور و مقطعة
- قطعة سكنجبير طازجة طولها 12 مم

1. Faire passer tous les ingrédients dans la centrifugeuse.

1. مرري كل المقادير في السانتريفيجوز .







Jus de citrouille et de mangue

عصير اليقطين (الكابويا) و المانجا

Ce jus est un excellant antioxydant, car il est riche en bêta-carotène et en vitamine C. La citrouille dans ce jus et indiquée pour combattre les effets de l'âge et renforcer le système immunitaire.

يعتبر هذا العصير مضاد ممتاز للأكسدة، لأنه غني بالبيتاكاروتين و الفيتامين C. ينصح باليقطين في هذا العصير لمقاومة آثار تقدم السن و تقوية المناعة.

Pour obtenir ½ litre (2 verres)

- 1 tranche de citrouille
- 4 C. à soupe de sucre cristallisé
- 3 pincées de cumin
- ½ mangue
- 1 mandarine
- 2 C. à café de miel
- Eau minérale gazeuse (Mouzaïa)

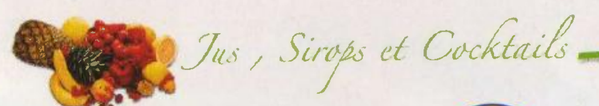


1. Eplucher et couper en cubes la tranche de citrouille.
2. Mettez-la dans une casserole, ajouter le sucre et le cumin, couvrir à peine d'eau puis faire cuire jusqu'à ce qu'ils s'écrasent facilement à la fourchette.
3. Mixer ce mélange pour obtenir une compote fine.
4. Mixer ensuite la chair de la mangue avec un peu d'eau.
5. Prendre 45 ml de compote préalablement préparée et 70 ml du mélange de mangue.
6. Presser la mandarine pour obtenir 45 ml de jus.
7. Dans un tumbler garni de glaçons, verser tous ces ingrédients avec le miel. Allonger avec l'eau minérale gazeuse et mélanger doucement.

للحصول على ½ لتر (كأسين)

- 1 شريحة يقطين كابويا
- 4 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- 3 قرصات كمون
- ½ حبة مانجا
- 1 حبة ليمون يوسفي (ماندرين)
- 2 ملعقة صغيرة عسل
- ماء معدني غازي (موزاية)

1. قشري شريحة اليقطين (الكابويا) و قطعيها إلى مكعبات.
2. ضعيها في قدر صغيرة، أضيفي السكر و الكمون، غطيها بقليل من الماء ثم اطهيها حتى يسهل سحقها بالشوكة.
3. إسحقي هذا الخليط للحصول على عصيدة رقيقة.
4. إسحقي بعد ذلك لب المانجا مع قليل من الماء.
5. خذي 45 مل من العصيدة المحضرة مسبقا و 70 مل من خليط المانجا.
6. أعصري الماندرين لتتحصلي على 45 مل من العصير.
7. في طاس به مكعبات من الجليد، أفرغي كل هذه المقادير مع العسل. حلليها بالماء المعدني الغازي و اخلطي برفق.





Jus de pomme



عصير التفاح

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 300 ml de jus de pomme (3 pommes)
- 100 ml de jus de citron (1 gros citron)
- 100 ml de sirop de grenadine
- 500 ml d'eau minérale (Mouzaïa)

1. Eplucher les pommes, enlever la partie intérieure et coupez-les. Eplucher le citron aussi et laissez-le en quartiers.
2. Faire passer les pommes et le citron dans la centrifugeuse.
3. Mélanger le jus de pomme, le jus de citron et le sirop de grenadine dans un shaker avec un peu de glace.
4. Verser le mélange obtenu dans un tumbler puis allongez-le avec l'eau minérale.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 300 مل عصير التفاح (3 تفاحات)
- 100 مل عصير الليمون (1 ليمونة كبيرة)
- 100 مل شراب الرمان
- 500 مل ماء معدني(موزاية)

1. قشري التفاح ، إنزعي لبه و قطعيه .قشري الليمون أيضاً و اتركيه أبراج .
2. مرري التفاح و الليمون في السانتريفيجوز .
3. أخلطي عصير التفاح ، عصير الليمون وشراب الرمان في الشايكير مع قليل من الثلج .
4. أفرغي الخليط المتحصل عليه في طاس ثم حلليه بالماء المعدني .

Jus de pomme et concombre

عصير التفاح و الخيار

Le concombre est très rafraîchissant, cependant les pommes sont riches en vitamine C, en fibres et en sucres naturels qui fournissent de l'énergie pendant le jeûne.
Ainsi les carottes sont riches en bêta-carotène qui est considéré comme antioxydant très efficace.

الخيار منعش جداً أما التفاح فهو غني بالفيتامين C ، بالألياف و السكريات الطبيعية التي تمنح الطاقة أثناء الصيام.
كما أن الجزر غني بالبيتاكاروتين الذي يعتبر مضاد للأكسدة جد فعال .

Pour obtenir ½ litre (2 verres)

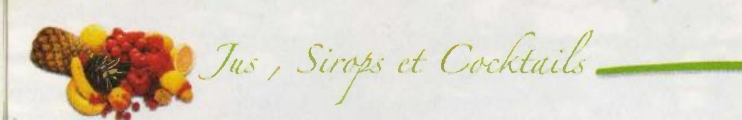
- 2 concombres hachés
- 2 pommes non pelées, parées et hachées
- 2 carottes hachées

1. Faire passer tous les ingrédients dans la centrifugeuse.

للحصول على ½ لتر (كأسين)

- 2 حبات خيار مقطعة
- 2 حبات تفاح غير مقشرة، منزوعة اللب و مقطعة
- 2 حبات جزر مقطعة

1. مرري كل المقادير في السانتريفيجوز.





Jus d'orange et de citron  عصير البرتقال و الليمون

Pour obtenir 1 litre (4verres)

- 400 ml de jus d'orange
- 200 ml de jus de citron vert
- 4 C. à soupe de sucre cristallisé
- 400 ml d'eau minérale gazeuse (Mouzaïa)



للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 400 مل عصير البرتقال
- 200 مل عصير الليمون الأخضر
- 4 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- 400 مل ماء معدني غازي (موزاية)

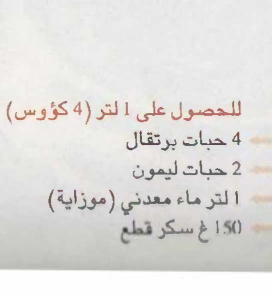
1. Mélanger le jus de citron, le jus d'orange, le sucre et la glace dans un shaker.
2. Mettre le mélange obtenu dans un verre puis ajouter l'eau minérale gazeuse.
3. Servir frais.

1. أخلطي عصير الليمون ، عصيرالبرتقال، السكر و الثلج في الشايكير .
2. ضعي الخليط المتحصل عليه في كأس ثم أضيفي الماء المعدني الغازي.
3. يقدم بارداً.

Orangeade عصير البرتقال

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 4 oranges
- 2 citrons
- 1 litre d'eau minérale (Mouzaïa)
- 150 gr de sucre en morceaux

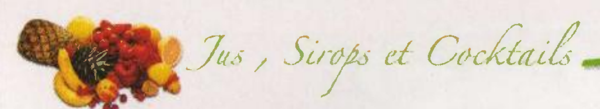


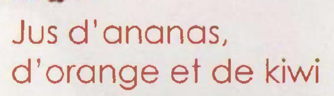
للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 4 حبات برتقال
- 2 حبات ليمون
- 1 لتر ماء معدني (موزاية)
- 150 غ سكر قطع

1. Laver et essuyer bien les oranges et les citrons.
2. Verser l'eau minérale dans une carafe.
3. Frotter les morceaux de sucre sur une orange et la moitié d'un citron puis jetez-les dans l'eau.
4. Prélever le zeste de citron et d'orange ainsi leurs jus à l'aide d'une presse.
5. Ajouter les zestes et les jus à l'eau sucrée et mélanger jusqu'à ce que le sucre fond complètement.
6. Mettre au réfrigérateur pendant 30 mn avant de retirer le zeste de citron.
7. Laisser le zeste d'orange pendant 2 heures avant de filtrer le jus.
8. Servir dans un tumbler glacé.

1. إغسلي البرتقال و الليمون ثم امسحيهما جيداً .
2. أفرغي الماء المعدني في غرافة .
3. حكي قطع السكر على حبة برتقال ونصف حبة ليمون ثم ارمي بها في الماء .
4. خذي قشور الليمون و البرتقال و كذا عصيرهما بواسطة العصارة .
5. أضيفي القشور و العصير للماء المسكر و اخلطي حتى يذوب السكر كلية .
6. ضعيها في الثلاجة مدة 30 دقيقة قبل نزع قشور الليمون .
7. اتركي قشور البرتقال مدة ساعتين قبل أن تصفي العصير .
8. قدميه في طاس به ثلج .







Jus d'ananas, d'orange et de kiwi

عصير الأناناس، البرتقال و الكيوي

Tonique contre le psoriasis : manque d'enzymes digestives et d'acide folique. A boire avant les repas.

دواء منشط ضد البسوريازيس : نقص أنزيمات (خمائر) الهضم و حامض الفوليك .يتناول قبل الوجبات.

Pour obtenir 750 ml (3 verres)

- ½ ananas
- 1 orange
- 2 kiwis

1. Peler l'ananas, l'orange et les kiwis, découpez-les.
2. Faire passer les fruits coupés dans la centrifugeuse pour obtenir un jus.
3. Servir frais.

للحصول على 750 مل (3 كؤوس)

- ½ حبة أناناس
- 1 حبة برتقال
- 2 حبات كيوي

1. قشري الأناناس، البرتقال و الكيوي ، قطعيها .
2. مرري الفواكه المقطعة في السانتريفيجوز للحصول على عصير.
3. يقدم بارداً.

Sirop d'agrumes

شراب الحمضيات

Temps de cuisson : 20 mn
Pour obtenir 1 litre environ (4 verres)

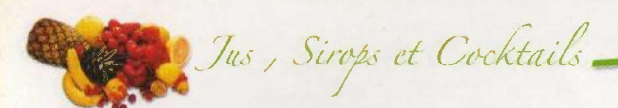
- 800 ml de jus d'orange
- 400 ml de jus de citron
- 1 C. à soupe de zeste d'orange
- 1 C. à soupe de zeste de citron
- 1,2 kg de sucre cristallisé

1. Dans une casserole, verser le jus d'orange et de citron, ajouter les zestes aussi.
2. Ajouter le sucre, bien mélanger et chauffer doucement le tout en remuant sans cesse.
3. Amener à ébullition, laisser bouillir pendant 15 mn.
4. Filtrer et mettre en bouteilles.
5. Boucher dès refroidissement total du sirop.

مدة الطهي : 20 دقيقة
للحصول على 1 لتر تقريبا (4 كؤوس)

- 800 مل عصير البرتقال
- 400 مل عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة قشور البرتقال
- 1 ملعقة كبيرة قشور الليمون
- 1,2 كغ سكر مسحوق

1. في قدر صغيرة ، أفرغي عصير البرتقال و الليمون، أضيفي القشور أيضاً.
2. أضيفي السكر، أخلطي جيداً و سخني الكل برفق مع التحريك دون توقف.
3. ضعيه على النار حتى الغليان، أتركيه يغلي مدة 15 دقيقة .
4. صفيه و ضعيه في قارورات .
5. أغلقيها عندما يبرد الشراب كلية.





Lait frappé à la banane et à l'abricot



حليب مخفوق بالموز و المشمش

Le lait frappé donne de l'énergie rapidement. La banane et les abricots sont riches en glucides, tandis que le lait et le yaourt fournissent du calcium et des protéines au corps humain. Les abricots contiennent aussi du bêta-carotène et du fer.

يمنح الحليب المخفوق الطاقة بسرعة .فالموز و المشمش غنيان بالغلوسيدات، أما الحليب و الياغورت فيزودان جسم الإنسان بالكالسيوم و البروتين .كما يحتوي المشمش على البيتاكاروتين و الحديد .

Pour obtenir 750 ml (3 verres)

- 10 abricots séchés (environ 75 gr)
- 400 ml de lait
- 150 gr de yaourt naturel (petit suisse)
- 1 banane
- 10 ml de miel
- 6 glaçons

1. Dans un petit bol, mettre les abricots séchés et les couvrir d'eau bouillante, laissez-les pendant 20 mn puis égouttez-les et laisser refroidir.
2. Dans un mixeur, mettre les abricots, le lait, le yaourt naturel, la banane, le miel et les glaçons, mélanger le tout jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
3. Servir aussitôt.

للحصول على 750 مل (3 كؤوس)

- 10 حبات مشمش مجفف (حوالي 75 غ)
- 400 مل حليب
- 150 غ ياغورت طبيعي (بوتي سويس)
- 1 حبة موز
- 10 مل عسل
- 6 قطع جليد

1. في إناء صغير، ضعي حبات المشمش المجفف و غطيها بالماء المغلي، أتركيها مدة 20 دقيقة ثم قطريها و اتركيها تبرد.
2. في خلاط، ضعي المشمش ، الحليب ، الياغورت الطبيعي، الموز ، العسل و قطع الجليد ، أخلطي الكل حتى الحصول على مزيج أملس .
3. يقدم في الحين.





Jus de cerise et de citron



عصير الكرز و الليمون

Pour obtenir ½ litre (2 verres)
- 250 ml de jus de cerise
- 50 ml de jus de citron
- 200 ml d'eau minérale gazeuse (Mouzaïa)



للحصول على ½ لتر (كأسين)
- 250 مل عصير الكرز
- 50 مل عصير الليمون
- 200 مل ماء معدني غازي (موزاية)

1. Mélanger le jus de cerise et le jus de citron, ajouter l'eau minérale gazeuse et remuer tout doucement.
2. Mettre dans un tumbler avec des glaçons et réserver au réfrigérateur.
3. Servir frais.

1. أخلطي عصير الكرز و عصير الليمون، أضيفي الماء المعدني الغازي و اخلطي برفق.
2. ضعيه في طاس مع مكعبات من الجليد و احتفظي به في الثلاجة .
3. يقدم بارداً.

Jus de cerise

عصير الكرز

Ce jus est contre la maladie de la goutte provoquée par les dépôts d'acide urique dans le sang, étant donné que les cerises contribuent à réduire le taux de cet acide.

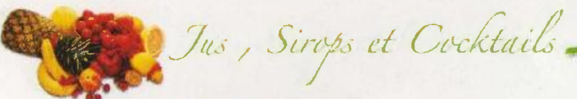
هذا العصير ضد مرض النقرس الناتج عن تراكم الحامض البولي في الدم، حيث يساهم الكرز في خفض نسبة هذا الحامض.

Pour obtenir ½ litre (2 verres).
- 700 gr de cerises fraîches dénoyautées
- 200 ml d'eau minérale plate (Mouzaïa)

للحصول على ½ لتر(كأسين)
- 700 غ كرز طازج منزوع النواة
- 200 مل ماء معدني غير غازي (موزاية)

1. Faire passer les cerises et l'eau dans le mélangeur et bien mêler le tout.

1. مرري الكرز و الماء في الخلاط و امزجي الكل جيداً .



Jus d'abricot et d'orange



عصير المشمش و البرتقال

Dans cette boisson les abricots séchés fournissent beaucoup de fer et l'orange de la vitamine C.

في هذا المشروب، يمنح المشمش المجفف الكثير من الحديد و البرتقال الفيتامين C.

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 150 gr d'abricots séchés
- 750 ml d'eau minérale (Mouzaïa)
- Jus de 6 grosses oranges (2 kg)

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 150 غ مشمش مجفف
- 750 مل ماء معدني(موازية)
- عصير 6 حبات كبيرة برتقال (2 كغ)

1. Mettre les abricots dans l'eau sur le feu jusqu'à ébullition puis diminuer le feu. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 mn, laisser refroidir.
2. Dans un mixeur électrique, mélanger les abricots et leur eau de cuisson avec le jus d'orange. Moudre le tout jusqu'à obtention d'une purée lisse.
3. Allonger le mélange obtenu avec un peu d'eau (selon votre goût).

1. ضعي المشمش في الماء على النار حتى الغليان ثم اخفضي درجة الحرارة. غطيه و اتركيه يطهى مدة 10 دقائق، أتركيه يبرد.
2. في خلاط كهربائي، أخلطي المشمش و الماء الذي طهي فيه مع عصير البرتقال، إرحي الكل حتى الحصول على عصيدة ملساء.
3. حللي الخليط المتحصل عليه بقليل من الماء (حسب ذوقك).

Lait frappé aux pêches, aux abricots et au gingembre

حليب مخفوق بالخوخ، المشمش و السكنجبير

Les pêches contiennent des antioxydants, cependant les abricots fournissent du fer et le gingembre améliore la digestion.

يحتوي الخوخ على مضادات للأكسدة. أما المشمش فيمنح الحديد و السكنجبير يساعد على الهضم.

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 2 grosses pêches pelées, dénoyautées et hachées
- 10 abricots frais, dénoyautées et hachées
- 250 gr de yaourt naturel
- 500 ml de lait
- 2 C. à soupe de miel
- Une pincée de gingembre moulu

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 2 حبات خوخ كبيرة مقشرة، منزوعة النواة ومقطعة
- 10 حبات مشمش طازجة، منزوعة النواة و مقطعة
- 250 غ ياغورت طبيعي
- 500 مل حليب
- 2 ملعقة كبيرة عسل



1. Dans un mixeur, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse et mousseuse.

1. في خلاط، أمزجي كل المقادير حتى الحصول على عصيدة ملساء و رغوية.

Jus d'ananas et de concombre



عصير الأناناس و الخيار

Si vous voulez faire une cure d'amaigrissement, ce jus vous sera très utile. Les enzymes de l'ananas contribuent à supprimer l'appétit de pair avec le concombre qui ne contient pas beaucoup de calories.

إذا أردتي أن تتبعي حمية، فسيكون هذا العصير نافعاً جداً .فانزيمات (خمائر) الأناناس تساهم في وضع حد للشهية و ذلك مع الخيار الذي لايحتوي على الكثير من الحريرات.

Pour obtenir ½ litre (2 verres)
- 1 ananas moyen
- 1 concombre

1. Peler l'ananas et le concombre puis découpez-les en petits morceaux.
2. Les faire passer dans la centrifugeuse pour obtenir un jus pur.
3. Mettre le mélange obtenu dans un tumbler et boire aussitôt.

للحصول على½لتر (كأسين)
- 1 حبة أناناس متوسطة
- 1 حبة خيار

1. قشري الأناناس و الخيار ثم قطعيهما إلى قطع صغيرة .
2. مرريهما في السانتريفيجوز للحصول على عصير صافي.
3. ضعي الخليط المتحصل عليه في طاس و اشربيه في الحين.

Sirop d'ananas

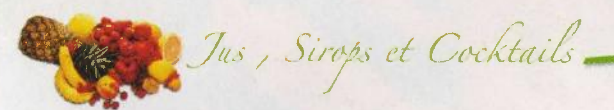
شراب الأناناس

Pour obtenir 1 litre
Temps de cuisson : 50 mn
Temps de repos : 12 heures
- 1 gros ananas (1,5 kg)
- 1,2 kg de sucre cristallisé

1. Eplucher l'ananas et hacher grossièrement la pulpe.
2. La déposer dans une casserole avec 100 ml d'eau et mettre sur le feu jusqu'à ébullition.
3. Laisser bouillir pendant 30 mn environ.
4. Filtrer le jus obtenu et réservez-le au frais pendant une nuit.
5. Ajouter le sucre au jus, remuer, mettre sur le feu et laisser bouillir pendant 10 mn.
6. Filtrer à l'aide d'une écumoire, mettre en bouteilles et boucher dès refroidissement.

للحصول على 1 لتر
مدة الطهي : 50 دقيقة
مدة الراحة : 12 ساعة
- 1 حبة أناناس كبيرة (1,5 كغ)
- 1,2 كغ سكر مسحوق

1. قشري الأناناس و قطعي اللب إلى قطع كبيرة .
2. ضعيها في قدر صغيرة مع 100 مل ماء و ضعيها على النار حتى الغليان.
3. أتركيها تغلي مدة 30 دقيقة تقريبا .
4. صفي العصير المتحصل عليه و احتفظي به في الثلاجة مدة ليلة.
5. أضيفي السكر للعصير، أخلطي ، ضعيه على النار و اتركيه يغلي مدة 10 دقائق.
6. صفيه بواسطة مرغاة ، ضعيه في قارورات و اغلقيها عندما يبرد.





Jus de melon et de menthe



عصير البطيخ و النعناع

Cette boisson vous soulagera si vous souffrez de bouffé de chaleur ou d'agitation. Le melon et le concombre contiennent une grande quantité d'eau, donc ils sont rafraichissants et hydratants.

سير يحكم هذا المشروب إذا كنتم تعانون من لفحات الحرارة أو إظطرابات .فالبطيخ و الخيار يحتويان على كمية كبيرة من الماء، و لذلك فهما منعشان و مرطبان .

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 30 feuilles de menthe fraîche
- 1 melon
- 2 petits concombres

1. Epépiner et couper le melon, éplucher les concombres et coupez-les aussi.
2. Dans la centrifugeuse, faire passer tour à tour les feuilles de menthe avec le melon puis les concombres jusqu'à obtention d'un jus pur.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 30 ورقة نعناع طازج
- 1 بطيخة
- 2 حبات خيار صغيرة

1. إنزعي بذور البطيخ و قطعيه ، قشري الخيار و قطعيه أيضا .
2. في السانتريفيجوز، مرري أوراق النعناع مع البطيخ ثم الخيار الواحد تلوى الآخر حتى الحصول على عصير صافي.

Jus glacé de melon et de fraise

عصير مجمّد بالبطيخ و الفراولة

Le cantaloup est très riche en eau, sodium et potassium qui réhydratent l'organisme, ainsi les fraises ont des propriétés calmantes.

الكانتالو غني جداً بالماء ، الصوديوم و البوتاسيوم التي ترطب الجسم، كما أن للفراولة خصوصيات مهدئة.

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

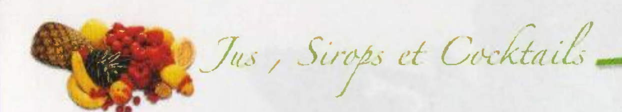
- 500 gr de melon épépiné et haché
- ½ cantaloup pelé, épépiné et haché
- 250 gr de fraises fraîches
- Glaçons

1. Dans un mixeur, mélanger tous les fruits et les réduire en purée lisse.
2. Servir aussitôt avec des glaçons.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 500 غ بطيخ منزوع البذور و مقطع
- ½ كانتالو مقشر ، منزوع البذور و مقطع
- 250 غ فراولة طازجة
- قطع جليد

1. في خلاط، أمزجي كل الفواكه حتى الحصول على عصيدة ملساء .
2. قدميه في الحين مع قطع الجليد .





Jus de mandarine



عصير الماندرين

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 2 kg de mandarines
- ½ litre d'eau minérale gazeuse (Mouzaïa)



للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 2 كغ ليمون يوسفي (ماندرين)
- ½ لتر ماء معدني غازي (موزاية)

1. Faire passer les mandarines pelées dans la centrifugeuse.
2. Allonger le mélange obtenu avec l'eau minérale gazeuse.

1. مرري الماندرين المقشرة في السانتريفيجوز.
2. حللي الخليط المتحصل عليه بالماء المعدني الغازي.

Lait frappé à la mandarine

حليب مخفوق بالماندرين

L'anis étoilé (la Badiane) donne le goût du réglisse. L'eau de rose est parfumée et utilisé dans les desserts du moyen- orientaux.

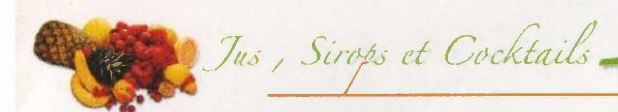
يعطي اليانسون ذوق السوس . أما ماء الورد فهو معطر ويستعمل في تحليات الشرق الأوسط.

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 1 kg de mandarines
- 250 gr de crème glacée à la vanille
- 250 ml de lait
- Une pincée d'anis étoilé ou quelques gouttes d'eau de rose (facultatif)

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 1 كغ ليمون يوسفي (ماندرين)
- 250 غ مثلجات بذوق الفانيليا
- 250 مل حليب
- قرصة يانسون مرحي أو بعض قطرات ماء الورد (غير ضروري)

1. Faire passer tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu' à ce que le mélange soit lisse et mousseux.

1. مرري كل المقادير في الخلاط حتى يصبح الخليط أملس و رغوي.





Jus d'ananas et de pamplemousse



عصير الأناناس و الليمون الهندي

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 200 ml de jus d'ananas
- 200 ml de jus de pamplemousse
- 100 ml de sirop de menthe verte
- 500 ml d'eau minérale gazeuse (Mouzaïa)



للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 200 مل عصير الأناناس
- 200 مل عصير الليمون الهندي (بامبلوموس)
- 100 مل شراب النعناع الأخضر
- 500 مل ماء معدني غازي (موزاية)

1. Dans un tumbler garni de glaçons, mélanger le jus d'ananas, le jus de pamplemousse et le sirop de menthe.
2. Allonger avec l'eau minérale gazeuse.
3. Servir frais.

1. في طاس به مكعبات من الجليد ، أخلطي عصير الأناناس، عصير الليمون الهندي و شراب النعناع.
2. حلليه بالماء المعدني الغازي .
3. يقدم بارداً.

Sirop de menthe

شراب النعناع

Pour obtenir 1 litre
Temps d'infusion : 12 heures
- 350 gr de menthe fraîche
- 2,2 kg de sucre cristallisé

Remarque : pour obtenir une saveur naturelle, ajouter le jus d'un demi citron dans chaque litre, lorsque vous allonger le sirop de menthe avec l'eau.

1. Dans une bouteille, verser 250 ml d'eau bouillante sur les feuilles de menthe. Laissez-les une nuit complète.
2. Le lendemain, filtrer le mélange puis ajouter le sucre.
3. Bien mélanger, mettre sur le feu jusqu'à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
4. Filtrer à l'aide d'une écumoire si nécessaire.
5. Mettre en bouteilles et attendre le complet refroidissement avant de boucher.

Remarque : pour obtenir un sirop encore plus parfumé, ajouter 3 gouttes d'extrait de menthe verte en fin de cuisson et bien remuer.

للحصول على 1 لتر
مدة النقع : 12 ساعة
- 350 غ نعناع طازج
- 2,2 كغ سكر مسحوق

ملاحظة : للحصول على ذوق طبيعي، أضيفي عصير نصف ليمونة في كل لتر ، عند تحليل شراب النعناع بالماء

1. في قارورة، أفرغي 250 مل ماء مغلي على أوراق النعناع . أتركيها مدة ليلة كاملة.
2. في الغد، صفي الخليط ثم أضيفي السكر.
3. أخلطي جيداً ، ضعيه على النار حتى الغليان ثم اخفضي درجة الحرارة و اتركيه يطهى حتى يعقد الخليط .
4. صفي بواسطة مرغاة إذا كان ضروريا.
5. ضعيه في قارورات و انتظري حتى يبرد كلية قبل الغلق.

ملاحظة : للحصول على شراب معطر ، أضيفي ثلاث قطرات من نكهة النعناع الأخضر عند نهاية الطهي و اخلطي جيداً.

Jus de raisin



عصير العنب

Le raisin est très riche en sels minéraux, il contribue aussi à calmer les fringales en équilibrant le taux de sucre dans le sang.

العنب غني بالأملاح المعدنية، كما أنه يساهم في إسكان السُعار (لحظات الجوع المفاجأة) و ذلك بتعديل نسبة السكر في الدم .

Pour obtenir ½ litre (2 verres)
- 1 kg de raisins rouges

للحصول على ½ لتر (كأسين)
- ١ كغ عنب أحمر

1. Faire passer les raisins dans la centrifugeuse.

1. مرري العنب في السانتريفيجوز .

Granité au melon et au raisin

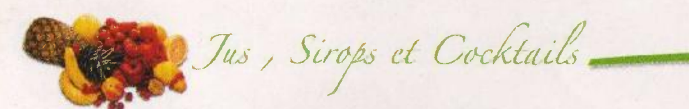
غرانيتي بالبطيخ و العنب

Pour obtenir 1 litre et demi (6 verres)
- 350 gr de raisins rouges sans pépins
- 650 gr de chair de melon épépinée et hachée
- 500 gr de sorbet aux fraises

للحصول على ١ لتر ونصف (6 كؤوس)
- 350 غ عنب أحمر دون علف
- 650 لب بطيخ منزوع البذور و مقطع
- 500 غ سوربي بالفراولة

1. Faire passer tous les ingrédients dans un mélangeur pour obtenir une consistance lisse.
Remarque: on peut, dans cette recette, remplacer le sorbet aux fraises par n'importe quel autre parfum de sorbet.

1. مرري كل المقادير في الخلاط حتى الحصول على مزيج أملس.
ملاحظة: يمكننا في هذه الكيفية، تعويض سوربي الفراولة بأي عطر شراب آخر .





Boisson glacée au Kiwi, à la menthe et au melon



مشروب مجمّد بالكيوي، النعناع و البطيخ

- Si vous possédez une centrifugeuse, préparez votre propre jus de pomme, sinon achetez un jus de pomme naturel.
- Verser le jus dans un bac à glaçons et mettez-le au congélateur, si vous ne vous servez pas tout de suite des glaçons, retirez-les du bac et mettez-les dans un sac en plastique referma-ble pour en conserver la saveur.
- Vous pouvez conserver les glaçons environ deux mois.
- Servez-vous de feuilles de menthe fraîches qui va donner un goût à ce mélange.

– إذا كانت لك السانتريفيجوز، حضري عصير التفاح بنفسك أو اشتري عصير التفاح الطبيعي.
– أفرغي، العصير في حوض خاص بمكعبات الجليد و ضعيه في المجمد، إذا لم تستعمل مكعبات الجليد في الحين، إنزعيها من الحوض و ضعيها في كيس بلاستيكي يمكن غلقه لتحافظ على نكهتها.
– يمكنك حفظ مكعبات الجليد حوالي شهرين.
– إستعملي أوراق النعناع الطازجة التي ستعطي ذوقاً لهذا الخليط.

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

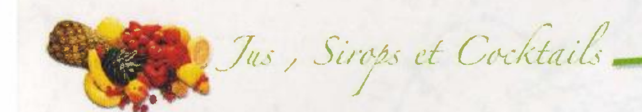
- ½ melon pelé, épépiné et haché
- 4 kiwis pelés et hachés
- 8 glaçons de jus de pomme
- 6 feuilles de menthe fraîche

1. Faire passer tous les ingrédients cités dans un mélangeur jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- ½ بطيخة مقشرة، منزوعة البذور و مقطعة
- 4 حبات كيوي مقشرة و مقطعة
- 8 مكعبات جليد عصير التفاح
- 6 أوراق نعناع طازج

1. مرري كل المقادير المذكورة في الخلاط حتى الحصول على خليط أملس.





Boisson gazeuse à l'ananas et à la tomate



مشروب غازي بالأناناس و الطماطم

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 350 ml de jus d'ananas
- 150 ml de jus de tomate
- 500 ml de limonade blanche (2 verres)

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 350 مل عصير الأناناس
- 150 مل عصير الطماطم
- 500 مل ليموناضة بيضاء (كأسين)

1. Mélanger le jus d'ananas et le jus de tomate avec de la glace dans un shaker.
2. Verser le mélange obtenu dans un tumbler et allongez-le avec la limonade blanche.
3. Servir frais.

1. أخلطي عصير الأناناس و عصير الطماطم مع الثلج في الشايكير.
2. أفرغي الخليط المتحصل عليه في طاس و حليه بالليموناضة البيضاء.
3. يقدم بارداً.

Boisson gazeuse au pamplemousse et à l'orange

مشروب غازي بالليمون الهندي و البرتقال

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

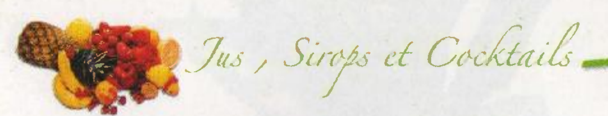
- 120 ml de jus de pamplemousse
- 80 ml de jus d'orange
- 800 ml de limonade blanche

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 120 مل عصير الليمون الهندي (بامبلوموس)
- 80 مل عصير البرتقال
- 800 مل ليموناضة بيضاء

1. Dans un shaker, bien mélanger le jus de pamplemousse et le jus d'orange avec de la glace.
2. Verser dans un tumbler avec des glaçons.
3. Allonger avec la limonade fraîche.

1. في الشايكير، أخلطي جيداً عصير الليمون الهندي و عصير البرتقال مع الثلج.
2. أفرغيه في طاس به مكعبات من الجليد.
3. حليه بالليموناضة الباردة.





Jus de banane et de mangue



عصير الموز و المانجا

Cette boisson légère et rafraichissante est indiquée pour une chaude journée d'été. A elle seule, la banane fournit toute l'énergie requise entre deux repas.

ينصح بهذا المشروب الخفيف و المنعش ليوم من أيام الصيف الحارة .فالموز لوحده يمنح كل الطاقة اللازمة بين وجبتين .

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 3 bananes mûres
- 2 petites mangues
- 12 glaçons

1. Peler les bananes et les mangues, détacher la pulpe de la mangue puis découpez-les
2. Dans un mixeur électrique, mélanger les morceaux de banane et de mangue avec les glaçons, réduire en purée lisse et mousseuse.
3. Servir aussitôt.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 3 حبات موز طازجة
- 2 حبات مانجا صغيرة
- 12 مكعب جليد

1. قشري الموز و المانجا، إنزعي لب المانجا ثم قطعيهما.
2. في خلاط كهربائي ، أخلطي قطع الموز و المانجا مع مكعبات الجليد، إرحيها للحصول على عصيدة ملساء و رغوية.
3. يقدم في الحين.

Boisson glacée au melon brodé

مشروب مجمّد ببوشبيكة

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 1 melon brodé pelé, épépiné et coupé en morceaux
- 250 gr de yaourt à la vanille
- 250 ml de jus d'orange frais

1. Faire passer les ingrédients au mélangeur jusqu'à obtention d'un mélange lisse et mousseux.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 1 بوشبيكة مقشر، منزوع البذور و مقطع إلى أجزاء
- 250 غ ياغورت بالفانيليا
- 250 مل عصير البرتقال طازج

1. مرري كل المقادير في الخلاط حتى الحصول على مزيج أملس و رغوي.

Cola au citron



كولا بالليمون

On conseille de boire le soda au cola en cas de diarrhée aiguë ou d'interventions chirurgicales simples (comme dentaires, amygdalite...) .

ينصح بشرب صودا بالكولا في حالة إسهال حاد أو في حالة العمليات الجراحية البسيطة(مثل الأسنان ، إستئصال اللوزتين ...) .

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 1 litre de soda au cola
- Un citron

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 1 لتر صودا بالكولا
- ليمونة

1. Verser le soda au cola dans les quatre verres et mettre dans chaque verre une demie tranche de citron, ce qui donnera à votre boisson deux goûts différents.

1. أفرغي الصودا بالكولا في الكؤوس الأربعة و ضعي في كل كأس نصف شريحة ليمون، هذا ما سيمنح لمشروبك مذاقين مختلفين .

Coladine

كولادين

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 500 ml d'eau minérale gazeuse (Ben Haroun)
- 80 ml de sirop de grenadine
- 500 ml de soda au cola



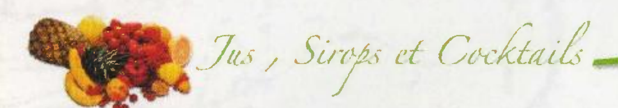
للحصول عل 1 لتر (4 كؤوس)

- 500 مل ماء معدني غازي (بن هارون)
- 80 مل شراب الرمان
- 500 مل صودا بالكولا

1. Dans un tumbler, verser l'eau minérale gazeuse, le sirop de grenadine et le soda au cola.
2. Ajouter des glaçons et bien mélanger.
3. Servir frais.

1. في طاس، أفرغي الماء المعدني الغازي ، شراب الرمان و الصودا بالكولا .
2. أضيفي قطعاً من الجليد واخلطي جيداً .
3. يقدم بارداً.

حفيظة42





Jus de raisin, melon et kiwi



عصير العنب، البطيخ و الكيوي

Le melon est très rafraichissant pour l'organisme. Que vous soyez au travail ou à la maison, l'énergie donnée par les sucres naturels des fruits, vous permettront de finir votre journée en beauté. Le kiwi contient beaucoup de vitamine C et d'enzymes. Le raisin contient des flavonoïdes et un antioxydant, il redonne rapidement de l'énergie.

البطيخ منعش جداً للجسم .إذا كنتم في العمل أو في المنزل، فالطاقة التي تمنحها السكريات الطبيعية للفواكه، ستسمح لكم بإنهاء يومكم على أحسن وجه . يحتوي الكيوي على الكثير من الفيتامين C و الأنزيمات (خمائر). يحتوي العنب على الفلافونوييد و مضاد للأكسدة، كما يعطي الطاقة بسرعة.

Pour obtenir ½ litre (2 verres)
- 1 melon pelé, épépiné et haché
- 250 gr de raisins
- 1 kiwi haché

1. Faire passer tous les ingrédients dans la centrifugeuse et mélanger bien le jus avant de le boire.

للحصول على ½ لتر (كأسين)
- 1 بطيخة مقشرة، منزوعة البذور و مقطعة
- 250 غ عنب
- 1 حبة كيوي مقطعة

1. مرري كل المقادير في السانتريفيجوز واخلطي جيداً العصير قبل شربه.

Jus de cantaloup et kiwi

عصير الكانتالو و الكيوي

Ce jus est léger et rafraîchissant et fournit beaucoup de vitamines C et A.

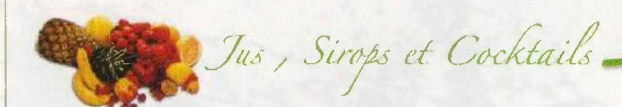
هذا العصير خفيف ومنعش و يمنح الكثير من الفيتامينات C و A.

Pour obtenir ½ litre (2 verres)
- 1 cantaloup pelé, épépiné et haché
- 2 kiwis pelés et hachés

1. Faire passer le cantaloup et les kiwis dans la centrifugeuse.

للحصول على ½ لتر (كأسين)
- 1 كانتالو مقشر، منزوع البذور و مقطع
- 2 حبات كيوي مقشرة و مقطعة

1. مرري الكانتالو و الكيوي في السانتريفيجوز.





Jus de pomme et de pamplemousse



عصير التفاح و الليمون الهندي

Pour obtenir ½ litre (2 verres)
- 300 ml de jus de pomme
- 200 ml de jus de pamplemousse
- 2 C. à soupe de grenadine

للحصول على ½لتر (كأسين)
- 300 مل عصير التفاح
- 200 مل عصير الليمون الهندي (بامبلوموس)
- 2 ملعقة كبيرة شراب الرمان

1. Faire passer les pommes dans la centrifugeuse pour obtenir un jus pur.
2. Dans un tumbler garni de glaçons, mélanger le jus de pomme et le jus de pamplemousse, ajouter la grenadine et remuer doucement.
3. Décorer le verre avec une tranche de pomme.

1. مرري التفاح في السانتريفيجوز للحصول على عصير صافي.
2. في طاس به مكعبات من الجليد، أخلطي عصير التفاح وعصير الليمون الهندي ، أضيفي عصير الرمان و اخلطي برفق.
3. زيني الكأس بشريحة من التفاح.

Jus de pamplemousse et de menthe

عصير الليمون الهندي والنعناع

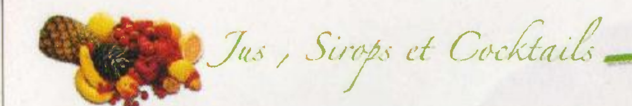
Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 500 ml de jus de pamplemousse
- 150 ml de sirop de menthe
- 350 ml d'eau minérale gazeuse (Ben Haroun)



للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 500 مل عصير الليمون الهندي (بامبلموس)
- 150 مل شراب النعناع
- 350 مل ماء معدني غازي (بن هارون)

1. Verser le jus de pamplemousse et le sirop de menthe dans un tumbler garni de glaçons, bien mélanger.
2. Allonger d'eau minérale gazeuse et servir frais.

1. أفرغي عصير الليمون الهندي وشراب النعناع في طاس به قطع من الجليد، أخلطي جيداً.
2. حللي بالماء المعدني الغازي و قدميه بارداً.





La pastèque contient beaucoup de liquides. Elle aide à soulager la cystite et autres infections des voies urinaires.

يحتوي الدلاع على الكثير من السوائل .فهو يساعد على معالجة إلتهاب المثانة و التهابات أخرى في المسالك البولية .

Jus de pastèque



عصير الدلاع

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 1 pastèque de 2,5 kg

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 1 دلاعة وزنها 2،5 كغ

1. Epépiner la pastèque refroidie et coupez-la. Faire passer dans la centrifugeuse.

1. إنزعي بذور الدلاعة الباردة و قطعيها .مرريها في السانتريفيجوز .

jus de pastèque et de citron عصير الدلاع و الليمون

Pour obtenir ½ litre (2 verres)
- 450 ml de jus de pastèque
- 50 ml de jus de citron (un citron)

للحصول على ½ لتر (كاسين)
- 450 مل عصير الدلاع
- 50 مل عصير الليمون (ليمونة)

1. Verser le jus de pastèque et le jus de citron dans un shaker garni de glace.
2. Secouer énergiquement puis filtrer le mélange dans un tumbler garni de glaçons.

1. أفرغي عصير الدلاع و عصير الليمون في الشايكير به ثلج .
2. أخلطي بقوة ثم ضعي الخليط في طاس به قطع من الجليد.

Boisson glacée au Pastèque, aux fraises et à la menthe

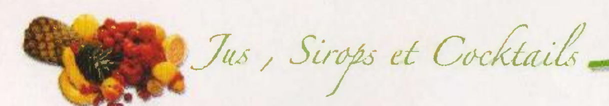
مشروب مجمّد بالدلاع، الفراولة و النعناع

Pour obtenir 1 litre (4verres)
- 560 gr de chair de pastèque épépiné et haché
- 250 gr de fraises fraiches
- 12 feuilles de menthe fraîche
- 12 glaçons

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 560 غ لب الدلاع منزوع البذور و مقطع
- 250 غ فراولة طازجة
- 12 ورقة نعناع طازج
- 12 قطعة جليد

1. Faire passer tous les ingrédients cités dans un mélangeur.

1. مرري كل المقادير المذكورة في الخلاط.





Lait frappé à la pêche et à la mangue



حليب مخفوق بالخوخ و المانجا

Si vous désirez perdre du poids, ajoutez la glycérine (à acheter en pharmacie seulement), à cette boisson, car elle coupe l'appétit.

إذا كنتم تريدون أن تفقدوا من وزنكم، أضيفوا لهذا المشروب الغليسيرين (تشترى من الصيدليات فقط)، فهي تقطع الشهية.

Pour obtenir 620 ml (2 verres et demi)

- 260 ml de lait sans gras refroidi
- 300 gr de pêches et de mangue (mélange en conserve avec le jus, vendu au marché)
- 15 à 20 ml de glycérine (3 à 4 C. à café) selen la volanté

للحصول على 620 مل (كاسين ونصف)

- 260 مل حليب دون دسم بارد
- 300 غ خوخ و مانجا (خليط مصبر مع العصير، يباع في الأسواق)
- 15 إلى 20 مل من الغليسيرين (3 إلى 4 ملاعق صغيرة) حسب الإرادة

1. Dans le mélangeur, faire passer tous les ingrédients pour obtenir une consistance lisse.

1. في الخلاط ، مرري كل المقادير للحصول على مزيج أملس.

Smoothie aux pêches et aux raisins secs

سموتي بالخوخ و العنب الجاف

Les enfants adoreront le goût sucré de cette boisson, tout en bénéficiant de l'énergie contenue dans le sucre des raisins, des protéines du lait et des Vitamines A, C et du zinc contenus dans les pêches. La cannelle améliore la digestion et stimule la circulation du sang.

سيحب الأطفال مذاق السكر في هذا المشروب .كما أنهم سينتفعون بالطاقة الموجودة في سكر العنب ، بروتينات الحليب و الفيتامين A، C والزنك في الخوخ، أما القرفة فتحسن الهضم و تقوي الدورة الدموية.

Pour obtenir 1 litre environ (4 verres)

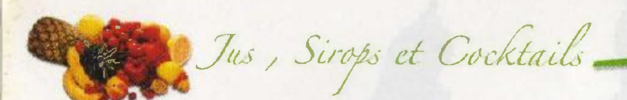
- 120 gr de raisins secs dorés
- 4 pêches non-pelées, dénoyautées et hachées
- 500 ml de lait
- Une pincée de cannelle moulue

للحصول على 1 لتر تقريبا (4 كؤوس)

- 120 غ عنب جاف ذهبي
- 4 حبات خوخ غير مقشرة منزوعة النواة و مقطعة
- 500 مل حليب
- قرصة قرفة مرحية

1. Mettre les raisins secs dans un petit bol, couvrir d'eau bouillante et laisser pendant 5 mn.
2. Dans le mixeur, faire passer les raisins et les autre ingrédients, mélanger le tout jusqu'à obtention d'une purée lisse et mousseuse.

1. ضعي العنب في إناء صغير، غطيه بماء مغلي و اتركيه مدة 5 دقائق .
2. في الخلاط ، مرري العنب و المقادير الأخرى، أمزجي الكل حتى الحصول على عصيدة ملساء ورغوية.





Jus de céleri, poire et citron



عصير الكرافس، الإجاص و الليمون

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 200 ml de jus de céleri
- 550 ml de jus de poire
- 50 ml de jus de citron vert
- 200 ml d'eau minérale gazeuse (Mouzaïa)
- 1 C. à soupe de sucre cristallisé

1. Dans un shaker, mélanger le jus de céleri, le jus de poire et le jus de citron avec de la glace.
2. Secouer énergiquement puis verser le mélange dans un tumbler garni de glaçons
3. Allonger avec l'eau minérale gazeuse.



للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 200 مل عصير الكرافس
- 550 مل عصير الإجاص
- 50 مل عصير الليمون الأخضر
- 200 مل ماء معدني غازي (موزاية)
- 1 ملعقة كبيرة سكر مسحوق

1. في الشايكير، أخلطي عصير الكرافس، عصير الإجاص و عصير الليمون مع الثلج.
2. أخلطي بقوة ثم افرغي الخليط في طاس به مكعبات من الجليد.
3. حلليه بالماء المعدني الغازي.

Jus de pamplemousse, carotte et céleri

عصير الليمون الهندي، الجزر و الكرافس

Cette boisson est riche en potassium, vitamine C et bêta-carotène, trois nutriments bénéfiques à ceux qui souffrent de boulimie.Le potassium contribu à retablir l'équilibre des électrolytes du corps souvent perturbés par ce problème de santé.

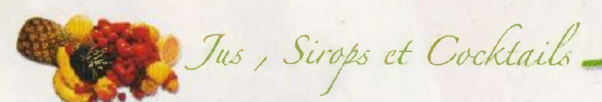
هذا المشروب غني بالبوتاسيوم، الفيتامين C و البيتاكاروتين، ثلاث مغذيات نافعة للأشخاص الذي يعانون من الضور. يساهم البوتاسيوم في المحافظة على إلكتروليتات الجسم التي تضطرب عادة بسبب هذا المرض.

Pour obtenir 1 litre (4 verres)
- 2 pamplemousses pelés
- 6 petites carottes
- 3 branches de céleri (avec les feuilles)

1. Hacher tous les ingrédients puis les faire passer dans la centrifugeuse et bien mélanger.

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)
- 2 حبات ليمون هندي مقشرة (بامبلموس)
- 6 حبات جزر صغيرة
- 3 أعراف كرافس (بالأوراق)

1. قطعي كل المقادير ثم مرريها في السانتريفيجوز و اخلطي جيداً.





Jus de concombre, céleri et betterave



عصير الخيار، الكرافس و الشمندر

Si vous essayez de perdre du poids, buvez le jus riche en vitamines et faible en calories. Ce jus vous aidera à combattre la fatigue et à renforcer votre immunité.

إذا كنتم تحاولون أن تفقدوا من وزنكم ، إشربوا العصير الغني بالفيتامينات و لكن الفقير بالحريرات .سيساعدكم هذا العصير على مقاومة الإرهاق و على تقوية مناعتكم .

Pour obtenir 1 litre (4 verres).

- 3 concombres
- 6 branches de céleri (avec les feuilles)
- 3 tomates
- 2 betteraves
- 2 pommes

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 3 حبات خيار
- 6 أعراف كرافس (بالأوراق)
- 3 حبات طماطم
- 2 حبات شمندر
- 2 حبات تفاح

1. Hacher les fruits et les légumes puis les faire passer dans la centrifugeuse.
2. Bien mélanger le jus obtenu.

1. قطعي الفواكه و الخضار ثم مرريها في السانتريفيجوز .
2. أخلطي جيداً العصير المتحصل عليه.

Jus de betterave, poire et épinard

عصير الشمندر، الإجاص و السبانخ

Les betteraves stimules le foie et purifie le sang tout en étant riche en vitamines et en sels minéraux qui contribuent à nettoyer le système digestif. Ce jus vous aidera à combattre la fatigue et à renforcer l'immunité. La poire donne un goût sucré à ce mélange.

يقوي الشمندر الكبد ويصفي الدم ، ذلك لأنه غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية التي تساهم في تنظيف الجهاز الهضمي .يساعدكم هذا العصير على مقاومة الإرهاق و تقوية المناعة . يمنح الإجاص ذوق السكر لهذا الخليط .

Pour obtenir ½ litre (2 verres)

- 120 gr d'épinards fraîches
- 2 betteraves non pelés
- 2 poires non pelées, parées et hachées
- 140 ml d'eau minérale (Mouzaïa)

للحصول على ½ لتر (كأسين)

- 120 غ سبانخ طازجة
- 2 حبات شمندر غير مقشرة
- 2 حبات إجاص غير مقشرة، منزوعة اللب و مقطعة
- 140 مل ماء معدني (موزاية)

1. Faire passer les épinards puis les betteraves et les poires dans la centrifugeuse.
2. Allonger le mélange obtenu avec l'eau minérale.

1. مرري السبانخ ثم الشمندر و الإجاص في السانتريفيجوز .
2. حللي الخليط المتحصل عليه بالماء المعدني.





Jus vert



عصير أخضر

Ce jus vert contient de la chlorophylle qui dépure l'organisme, de même que des nutriments essentiels à la santé comme : l'acide folique, carotène et du potassium

يحتوي هذا العصير الأخضر على الكلوروفيل الذي يعمل على تصفية الجسم ، بالإضافة إلى مغذيات ضرورية للصحة مثل : حامض الفوليك، الكاروتين و البوتاسيوم .

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 20 feuilles d'épinards
- 4 poivrons verts
- 4 branches de céleri (avec les feuilles)
- 8 grandes feuilles de laitue

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس).

- 20 ورقة سبانخ
- 4 حبات فلفل أخضر حلو
- 4 أعراف كرافس (بالأوراق)
- 8 أوراق كبيرة خس

1. Laver les feuilles d'épinard, les branches de céleri, le poivron vert et les feuilles de laitue, coupez-les.
2. Faire passer dans la centrifugeuse pour obtenir un jus pur.
3. Boire aussitôt.

1. إغسلي أوراق أعراف السبانخ، الكرافس، الفلفل الأخضر الحلو و أوراق الخس، قطعيها .
2. مرريها في السانتريفيجوز للحصول على عصير صافي .
3. يشرب في الحين.

Jus d'épinard, de poivron et de poire

عصير السبانخ، الفلفل الحلو و الإجاص

Ce jus est au même temps un remontant énergétique et un remontant du système immunitaire. Il est indiqué lors d'une convalescence et surtout si vous souffrez d'un manque d'appétit. Il est riche en vitamine C, carotène, acide folique et fer...

هذا العصير مقوّ للطاقة و للمناعة في آن واحد .ينصح به في فترة النقاهة و بالخصوص إذا كنتم تعانون من فقدان الشهية . فهو غني بالفيتامين C ، الكاروتين، حامض الفوليك و الحديد ...

Pour obtenir 1 litre (4 verres)

- 50 gr de persil frais
- 200 gr d'épinard frais
- 3 poires hachées
- 1 poivron vert haché
- 3 carottes moyennes pelées et hachées

للحصول على 1 لتر (4 كؤوس)

- 50 معدنوس طازج
- 200 سبانخ طازجة
- 3 حبات إجاص مقطعة
- 1 حبة فلفل أخضر حلو مقطع
- 3 حبات جزر متوسطة مقشرة و مقطعة

1. Dans la centrifugeuse, faire passer d'abord le persil.
2. Ajouter les épinards, les poires, le poivron vert et les carottes jusqu'à obtention d'un jus pur.

1. في السانتريفيجوز، مرري أولا المعدنوس.
2. أضيفي السبانخ ، الإجاص ، الفلفل الأخضر و الجزر حتى الحصول على عصير صافي.


Edition La Plume
Vous trouverez chez votre libraire dans la même Série
Gâteaux Traditionnels Samira
Gâteaux Traditionnels Samira
Gâteaux Traditionnels Samira
Gâteaux Traditionnels Samira
Gâteaux Samira
Coutumes & Tradition Samira
Cakes & Mokas Samira
Tartes & Pâtisseries Samira
Viennoiserie Samira
Pains & Petits Pains Samira
Plats Variés Samira
Plats Modernes Samira
Spécial Pizza Samira
Quiches & Tourtes Samira
Pomme de terre Samira
Spécial Dieul Samira
SIM
iale Eau Minérale Mouzaïa
Groupe SIM spa
Santé
Bonheur
Calcium
nésium
Joie
Fraîcheur
لا تنسوني من صالح دعائكم
حفيظة42
موزاية
MOUZAÏA
موزاية
1 Litre
ماء معدني طبيعي غازي
L'eau a donné la vie
Mouzaïa en prend soin